

Down España lanza la campaña “Este verano me cuido #TanComoTú”

El desarrollo de hábitos saludables mejora la salud física y cognitiva de las personas con síndrome de Down

- La campaña “Este verano, me cuido #TanComoTú” busca impulsar rutinas de bienestar en adultos con síndrome de Down.
- La actividad física, la higiene personal y la alimentación saludable son los ejes principales de la iniciativa.

Madrid, 23 de junio de 2025. Según estudios publicados recientemente, las personas con síndrome de Down presentan una mayor predisposición a padecer obesidad, diabetes y algunas comorbilidades asociadas; factores que afectan directamente a su salud física. Otras investigaciones, también confirman que las personas del colectivo tienen un riesgo muy elevado de desarrollar Alzheimer de forma precoz por circunstancias biológicas y genéticas que existen en el cromosoma 21. Se estima que a partir de los 50-60 años más del 90% de ellas padecerán esta enfermedad.

Teniendo en cuenta ambas realidades y que la época estival, en ocasiones, dificulta el mantenimiento de rutinas de bienestar, DOWN ESPAÑA lanza una nueva campaña de promoción de la salud de las personas con síndrome de Down centrada en la mejora de la calidad de vida y en cómo esta influye en la prevención de la aparición de los primeros síntomas del Alzheimer.

Bajo el lema “Este verano me cuido #TanComoTú”, esta iniciativa busca fomentar hábitos saludables en la vida de las personas con síndrome de Down, ya que la evidencia científica demostrada en el proyecto europeo GO-DS21, muestra que la eficacia de acciones preventivas, como una buena alimentación y la práctica de ejercicio físico, es relevante para reducir diferentes afecciones y mejorar la función cognitiva para retrasar el inicio o la progresión del Alzheimer.

Por esta razón, la nueva campaña de DOWN ESPAÑA, que ha contado con las aportaciones de un grupo de adultos con síndrome de Down de la Red Nacional de Vida Adulta y Envejecimiento de DOWN ESPAÑA, pone el foco en tres pilares fundamentales: la actividad física, hábitos de higiene personal y la alimentación saludable.

Entre otras recomendaciones, destaca la importancia de realizar actividad física moderada y adaptada a la edad y capacidad de cada persona, cada día o varias veces a la semana, pues el ejercicio mejora el desarrollo motor y el bienestar emocional y social.

Por otro lado, para llevar una alimentación equilibrada es esencial mantener una dieta rica en verduras, proteínas de calidad, cereales integrales y grasas saludables, que se asocian con mejores resultados en salud y función cognitiva.

Por último, los expertos señalan que las acciones relativas a la higiene personal, como mantener rutinas de autocuidado y actividades que estimulen el cerebro, son muy relevantes para preservar la autonomía, prevenir infecciones y fomentar el bienestar general.

Para Fernanda Albamonte, técnico de Programas de Salud de DOWN ESPAÑA, “estas recomendaciones generales, que ayudarán a mejorar la calidad de vida de las personas con síndrome de Down y a retrasar los primeros signos del Alzheimer, deben ser **personalizadas y sostenidas a lo largo del tiempo**. Además, es esencial que cuenten con la **implicación de las familias y los profesionales** que acompañan a las personas con síndrome de Down para que estas puedan asumirlas en su vida cotidiana”.

Cada uno de los ejes de “**Este verano me cuido #TanComoTú**” contará con una serie de contenidos informativos, entrevistas y materiales audiovisuales, que serán difundidos en la página web de DOWN ESPAÑA (sindromedown.org) y en sus redes sociales durante los meses de junio, julio y agosto.

DOWN ESPAÑA es la organización de referencia del síndrome de Down en España. Agrupa a 92 instituciones de síndrome de Down en nuestro país. Desde 1991, trabaja para asegurar la autonomía y la inclusión del colectivo. A través de sus programas y publicaciones de Atención Temprana, Salud, Educación, Empleo y Vida Independiente, ofrece apoyo a la persona con síndrome de Down en todas las áreas de su vida para conseguir su plena integración en la sociedad. DOWN ESPAÑA pertenece a asociaciones de ámbito internacional como la European Down Syndrome Association y Down Syndrome International y es miembro fundador de la Federación Iberoamericana de Síndrome de Down (FIADOWN).